

IDROTT I, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT SCIENCE I, DIRECTED TOWARDS HEALTH, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälso pedagogprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Idrott

Omfattning: 30 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20; Reviderad 2009-04-22, 2009-08-24.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2009.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs förväntas studenten ha förmåga att

- genomföra livräddning i och vid vatten,
- uppvisa grundläggande färdigheter i att utforma och leda idrott och fysisk aktivitet i primärpreventivt syfte med hjälp av
 - styrketräning med kroppen som belastning,
 - styrketräning med yttre belastning,
 - paddling, vandring samt orientering,
 - gång-, joggnings- och löpträning,
 - rörelse och dans,
- identifiera och analysera riskmoment vid planering och genomförande av ovanstående fysiska aktiviteter utifrån ett säkerhetsperspektiv,
- anpassa ovan nämnda aktiviteter för individer med ortopediska besvär,

- använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,
- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparats funktionella anatomi avseende skelett, leder, ligament och muskulatur i bål, övre och nedre extremitet,
- översiktligt beskriva nervsystemets systematiska anatomi samt förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur,
- beskriva träningslärans grunder med inriktning mot rörlighets- respektive styrketräning samt beskriva vanliga idrottsskador, dess orsaker, symptom och behandling,

- beskriva de vanligaste skadorna på rörelseapparaten, till följd av trauma, inaktivitet och förslitning, dess orsaker, symptom och behandling,
- redogöra för cellens uppbyggnad och funktion, samt för muskelkontraktionen på muskelcellnivå,
- redogöra för kroppens energiprocesser (spjälknings- och förbränningsprocesser) i vila och vid arbete, inklusive inlagring av substratslagring,
- redogöra för skillnaden i metabolism mellan skelettmuskulaturens olika fibertyper och effekter av träning och åldrande på fibertypsammanställning,
- redogöra för respirations- och cirkulationssystemens anatomi och fysiologi, samt för blodets sammansättning och de olika delarnas funktion,
- förklara begreppet syreupptagning och sambandet mellan minutvolym, arterio-venös syredifferens och syreförbrukning,
- genomföra mätning av blodtryck i vila och vid arbete,
- redogöra för utsöndring och effekt av hormoner involverade i muskeluppbyggnad, substratinlagring och -utnyttjande,
- beskriva det autonoma nervsystemets anatomi och funktion på ett översiktligt sätt,
- redogöra för kroppens vätskebalans och syra-basbalans,
- redogöra för huvudsaklig anatomi och funktion hos matsmältningssystemet,
- redogöra för grundläggande vetenskapliga förhållningssätt,
- visa på grundläggande kunskap om och förståelse för vetenskapliga teorier inom kunskapsområdet idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- tillämpa grundläggande deskriptiv statistik,
- visa på grundläggande kunskaper och förståelse för grundläggande kvalitativa undersökningsmetoder,
- skriva, försvara och opponera på en A-uppsats enligt GIH:s Rånäsdokument.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet I, 7,5 hp

Part 1 – Sports, Health and Physical Activity I, 7.5 higher education credits

- rörelse och dans 1,
- vattenträning 1,
- styrketräning, med olika belastningsformer,
- friluftsliv 1,
- gång-, joggnings- och löpträning.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Part 2 – Anatomy and Physiology I, 7.5 higher education credits

- medicinsk terminologi, allmän cell- och vävnadslära,
- rörelseapparats anatomi,
- nervsystemets anatomi och fysiologi,
- träningslära (rörlighets- och styrketräning),
- skador på rörelseapparaten.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

Part 3 – Anatomy and Physiology II, 7.5 higher education credits

- cellfysiologi,
- ämnesomsättning,

- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- endokrinologi,
- digestion och njurfysiologi,
- muskelfysiologi.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap I, A-uppsats, 7,5 hp

Part 4 – Sports and Health Science I, Writing Science, 7.5 higher education credits

- grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt och metoder,
- introduktion till teoribildningen inom kunskapsområdena idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- introduktion till informationssökning,
- introduktion till deskriptiv statistik,
- introduktion till kvalitativ datainsamlingsmetod,
- A-uppsats.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Studenternas vetenskapliga skolning inleds under kursen där studenterna skriver, redovisar och opponerar på en A-uppsats. I anknytning till denna ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet samt till informationssökning under ledning av personal från GIH:s bibliotek. Vidare sker introduktion och praktisk övning i det statistiska analysprogrammet SPSS. Delar av kursen innehåller ”idrottslig” verksamhet där praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtandet av kunskaper och färdigheter. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö- och skogsmiljö.

Progression

Denna kurs är den första studenten möter på Hälsovetenskapprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrott I, inriktning hälsa till innehållet i kommande kurser i Hälsovetenskapprogrammet. Vetenskaplig progression påbörjas genom att studenten skriver en A-uppsats. Uppsatskrivandet fortsätter sedan i B-uppsats samt examensarbete på grundläggande och avancerad nivå i fortsatta kurser. I anknytning till A-uppsatsen ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet. Ämnesprogression förekommer i form av stoff som presenteras i början av kursen och följs upp av stegrade uppgifter under kursen. Professionsprogression inleds genom att studenten introduceras till olika problemställningar inom kunskapsområdet idrott, hälsa och fysisk aktivitet.

Examination

Kurskrav

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver förväntade studieresultat. Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtas i samråd med momentansvarig, alternativt, i förekommande fall, lärare i delmomentet.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet I, 7,5 hp

Part 1 – Sports, health and physical activity, 7.5 higher education credits

- inlämningsuppgifter, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp,
- praktiskt handlande i förekommande fall,
- examinationen kan även ingå som en integrerad del i undervisningen.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Part 2 – Anatomy and physiology I, 7,5 higher education credits

- skriftlig examination.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

Part 3 – Anatomy and Physiology II, 7,5 higher education credits

- skriftlig examination.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, 7,5 hp

Part 4 – Sports and Health Science 1, 7,5 higher education credits

- skriftlig faktatentamen,
- kollektivt planera och genomföra en dramatisering av ett folkhälsoproblem,
- skriva, redovisa samt opponera på en A-uppsats enligt GIHs Rånäsdokumentet.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och ansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en värdering av kursen/momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet I, 7.5 hp

Lidberg, M., Nilsson J. *Kombinationsträning*. (SISU Idrottsböcker, 2007), 200 s. Valda delar.

Aagard, P., Jorgensen, S., Madsen, L., Totrup, C. *Instruktionsbok i Livräddning* (Roskilde: Förlaget ROAS ApS, 1998), 123 s.

Frykman Järlefeldt, M., Meckbach, J., Nyberg, M., Söderström, S. *Börja dansa. Idrotteket nr 9*. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 29 s.

Kraepelien-Strid, E., "Simkunnighet är viktig, eller ?", i *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. Larsson, H., & Meckbach, J. (Stockholm: Liber, 2007), s. 164-175.

Nilsson, J., Kraepelien- Strid, E., *Studiematerial i friluftsliv. Kompendium* (Gymnastik- och idrottshögskolan, 2008).

Bengtsson, B. *Allemansrätten: Vad säger lagen?* (Stockholm: Naturvårdsverket, 2005), 68 s.

Nordgren, M. *Första hjälpen i terräng*. (Stockholm: SLAO, 2004), s.6-33, 70-76, 96-97.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2008- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Statens Folkhälsoinstitut, Stockholm), 613 s. Valda delar.

Meckbach, J. Wedin, E., Söderström, S (2001) *Rymik, rörelse och dans*. Idrotteket nr 8 Stockholm: Idrottshögskolan. Valda delar.

Lundvall, S. & Meckbach, J. "Tid för dans", i *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. H. Larsson & J. Meckbach (Stockholm: Liber, 2007), s. 103-119.

Segar J. *Kompendium Löpträning*. Gymnastik- och idrottshögskolan, 2009.

Referenslitteratur

Brugge, B., Glantz, M., Sandell, K. *Friluftslivets pedagogik*. (Stockholm: Liber, 2002), 274 s.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise* Fourth edition,

(Human Kinetics, 2008), 592 s.

Behnke RS, Glad A. *Anatomi för idrotten*. (SISU Idrottsböcker, 2008), 256 s.

Thomé, R. m fl *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. SISU Idrottsböcker, 2008), 352 s. Valda delar.

Valbar litteratur

Bojsen-Möller, F., Dyhre-Poulsen, P. *Rörelseapparats anatomi*, (Liber AB, 2000), 381 s.

Bahr, R och Maehlum, S. *Idrottsskador - förebygga, behandla & rehabilitera*, (Malmö: SISU Idrottsböcker, 2004), 450 s.

Feneis, H, *Anatomisk bildordbok* (Stockholm Liber, 2001), 447 s.

Peterson, L och Renström, P. *Skador inom idrotten*. (Prisma. Andra upplagan. 2003), 514 s.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise Fourth edition*. Human Kinetics, 2008 ISBN: 0736055835, 300 s.

Valbar litteratur

Lännergren, J, Ulfendahl, M, Lundeberg, T, Lundeberg, T, Westerblad, H, *Fysiologi* (Studentlitteratur, 1998), kap 1, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, ca 300 s.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. *Människans Fysiologi*, (Liber, 1992), 260 s.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap I, 7.5 hp

GIH-biblioteket (Red.). *Att ange källor*. Stockholm. (Stockholm: GIH, 2006), 29 s.

Hassmèn, N. & Hassmèn, P. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), 414 s. Valda delar.

Johansson, T. *Makeovermani*, (Stockholm: Natur och Kultur, 2006), 228 s.

Lundquist-Wanneberg, P. (Red.). *Rånsdokumentet, ver. 6.00*. (Stockholm: GIH, 2009), 25 s.

Urval av examensarbeten, vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande metodlitteratur.